

FIȘA DISCIPLINEI

Educație fizică I

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior: UNIVERSITATEA OVIDIUS DIN CONSTANTA
1.2 Facultatea DE PSIHOLOGIE SI STIINTELE EDUCATIEI
1.3 Departamentul: PSIHOLOGIE, ASISTENȚĂ SOCIALĂ ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI
1.4 Domeniul de studii: ȘTIINȚE SOCIALE
1.5 Ciclul de studii: LICENȚĂ
1.6 Programul de studii: PEDAGOGIA ÎNVĂȚĂMÂNTULUI PRIMAR ȘI PREȘCOLAR
1.7. Anul universitar 2023-2024

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei - EDUCAȚIE- FIZICĂ I							
2.2. Cod disciplină – PIPP 1109							
2.3 Titularul activităților de curs – LECT. UNIV. DR. MOROIANU MIRUNA							
2.4 Titularul activităților de seminar/stagii/lp - LECT. UNIV. DR. MOROIANU MIRUNA							
2.5 Anul de studii	I	2.6 Semestrul	I	2.7 Tipul de evaluare	C	2.8 Regimul disciplinei	DC/DO

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar / laborator (lp) /stagii	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6. seminar / laborator (lp) /stagii	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					-
Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutorial					
Examinări					
Alte activități					
3.7 Total ore de studiu individual	11				
3.8 Total ore pe semestru	14+11=25				
3.9 Numărul de credite	1				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a Cursului	
5.2. de desfășurare a	Activitățile se vor desfășura în sălile specifice ale facultății și, în cazul unor

seminarului / laboratorului	decizii ulterioare, în format online (adecvat numărului de ore corespunzătoare procentului stabilit legal)
--------------------------------	---

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	C1 Realizarea activităților specifice procesului instructiv-educativ din învățământul primar și preșcolar. C2 Evaluarea proceselor de învățare, a rezultatelor și a progresului înregistrat de preșcolari / școlarii mici. C3 Abordarea managerială a grupului de preșcolari /școlarii mici, a procesului de învățământ și a activităților de învățare/integrare socială specifice vârstei grupului țintă. C4 Autoevaluarea și ameliorarea continuă a practicilor profesionale și a evoluției în carieră.
Competențe transversale	CT1 Aplicarea principiilor și a normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în științele educației. CT2 Cooperarea eficientă în echipe de lucru profesionale, interdisciplinare, specifice desfășurării proiectelor și programelor din domeniul științelor educației. CT3 Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Amplificarea motivației studenților pentru practicarea în mod independent și sistematic a exercițiilor fizice. • Optimizarea stării de sănătate; • Prevenirea instalării deficiențelor fizice globale și segmentare, formarea și menținerea atitudinilor corecte ale corpului;
7.2 Obiectivele Specifice	• Însușirea și consolidarea unor elemente și procedee tehnice de bază din atletism; • Dobândirea de cunoștințele teoretice care s-au dovedit valide în practică, fiind la baza pregătirii specialiștilor din domeniul nostru. • Capacitarea studenților cu strategii de instruire care au ca scop perfecționarea activității de educație fizică și sport în concordanță cu standardele internaționale și nivelul vârstei subiecților.

8. Conținuturi

8.1 Lucrări practice	Metode de predare	Număr de ore alocate
1.Școala mersului și alergării	Exersare practică + demonstrație și explicație	1 oră
2. Exerciții specifice din școala săriturilor	Exersare practică + demonstrație și explicație	1 oră
3. Exerciții specifice din școala aruncărilor	Exersare practică + demonstrație și explicație	1 oră
4. Învățarea tehnicii alergării în tempou moderat (alergarea de rezistență)	Exersare practică + demonstrație și explicație	1 oră
5. Învățarea tehnicii alergării de viteză	Exersare practică + demonstrație și explicație	1 oră
6.Învățarea tehnicii săriturii în lungime de pe loc (cu elan)	Exersare practică + demonstrație și explicație	1 oră

7.Învățarea tehnicii aruncării cu o mână de la umăr	Exersare practică + demonstrație și explicație	1 oră
8. Deprinderi motrice de bază – variante -	Exersare practică + demonstrație și explicație	1 oră
9. Metode și procedee metodice de consolidare a deprinderilor motrice de bază	Exersare practică + demonstrație și explicație	1 oră
10. Jocuri, ștafete și parcurhuri aplicative specifice consolidării deprinderilor motrice	Exersare practică + demonstrație și explicație	1 oră
11. Jocuri, ștafete și parcurhuri aplicative specifice dezvoltării calităților motrice rezistența	Exersare practică + demonstrație și explicație	2 ore
12. Jocuri,ștafete și parcurhuri aplicative specifice dezvoltării calităților motrice viteza	Exersare practică + demonstrație și explicație	2 ore

Bibliografie:

1. M. E. N.,CONSILIUL NATIONAL PENTRU CURRICULUM - Programe școlare revizuite, educație fizică, clasele PREGĂTITOARE, I, a II-A, Bucuresti, 2013. Programa a fost aprobată prin Ordin al Ministrului Educației Aprobată prin ordin al ministrului Nr.3418/19.03.2013
2. M.E.N.,CONSILIUL NATIONAL PENTRU CURRICULUM - Programe școlare pentru clasa a III-A, A IV-A, Educație fizică, aprobat prin Ordin al Ministrului 2014
- 3 M.E.N.,CONSILIUL NATIONAL PENTRU CURRICULUM - Programe școlare pentru clasa a III-A ȘI A IV-A Joc și Mișcare, aprobat prin Ordin al Ministrului 2014
4. CRISTEA, D.I., DIDACTICA EDUCAȚIEI -FIZICE, EDITURA POLIROM, BUCUREȘTI, 2009
- 5.DUMITRU, M.(2003) – Educația fizică și metodică predării, Edit. EX Ponto Constanța.
- 6.DUMITRU,M.(2007) – Educația fizică și metodică predării, Edit. EX Ponto Constanța.
- 7.DUMITRU,M.(2011) – Educația fizică componentă a Curriculum-ului Național, Edit. Univrsity press Constanța.
- 8.DUMITRU,M. MOROIANU, M. (2017) – Repere metodologice entru practica studenților la educație fizică, Ed. Universitară, București.
- 9.Dragnea, A., Bota, A., Teoria activităților motrice Editura Didactică și Pedagogică, București, 2009
10. Neacșu, I., Uță, F. (2015) – Psihopedagogia activităților psihomotrice, ED. Universitară, București

9.Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității, asociațiilor profesionale și angajatori reperezentativi din domeniul aferent programului

Un absolvent trebuie sa cunoască și să aplice noțiunile fundamentale ale disciplinei, să-și formeze un limbaj de specialitate în domeniul educației-fizice.

10.Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	In functie de specificul disciplinei	Evaluare orală	10%
10.5 Seminar / laborator/lp/stagii	In functie de specificul disciplinei	Evaluare metodico-practică	10%

		Probă de verificare	80%
10.6 Standard minim de performanță			
Organizarea și conducerea colectivului aplicând strategii specifice nivelului preșcolar și primar.			

Data completării,
22.09.2023

Titular activități de curs,
Nume/Prenume/Semnătură
Lect.univ.dr.Moroianu Miruna

Titular aplicații,
Nume/Prenume/Semnătură
Lect.univ.dr.Moroianu Miruna

Data avizării în departament
29.09.2023

Director de Departament
Lector univ. dr. Mariana Floricica Călin

Decan,
Prof. univ. dr. Mircea Adrian Marica